

Medical Coaching – Tinnitus

3. Mai 2025 von 15:00 – 18:00 Uhr

Inhalt:

Tinnitus, Ohrgeräusche können die Lebensqualität der Betroffenen massiv beeinträchtigen. Bei diesem Workshop werden mögliche Ursachen von Tinnitus anschaulich erklärt. Mit der Selbstmassage von spezifischen Punkten werden wir Muskeln und Faszien lockern. Wir werden lernen, unsere Wirbelsäule anatomisch sinnvoll aufzurichten, um Muskelverspannungen vorzubeugen. Mit sanften Übungen werden wir die Nacken- und Gesichtsmuskulatur dehnen und kräftigen und so Wohlbefinden und Entspannung im Nacken-, Kiefer- und Ohrbereich fördern.

Seminarleitung:

- Dr. Verena Mutschlechner ist Ärztin für Allgemein- und Komplementärmedizin. Sie hat sich als Yogalehrerin und Yogatherapeutin beim ältesten Yogainstitut Indiens, dem Theyogainstitute.org qualifiziert. Sie bietet online Beratungen, Visiten und Medical Coachings mit Taping in Bozen an. Praxis: Brennerstr. 2A, Bozen
verena@mutschlechner.org
Tel. für Terminvereinbarungen:
+39 0473 420630



- Irene Gīta Hofmann ist Yogalehrerin, Ayur-Yoga-Therapeutin, medizinische Praxisassistentin und Kauffrau. Seit 2018 unterrichtet sie Yoga in der Schweiz und seit 2023 leitet sie auch Seminare bei Yoga Vidya in Deutschland. Ihre Yogaklassen enthalten jeweils Hatha Yoga Stellungen, Pranayama (Atemübungen), Elemente aus der Ayur-Yoga-Therapie und Aspekte der Spiraldynamik®.
www.idlewild.ch / irene@idlewild.ch / Tel. +41 78 837 83 93

Mitbringen, Voraussetzungen:

Bitte Yoga- oder Gymnastikmatte, zwei Yogablocks oder Sitzkissen mitbringen, falls vorhanden. Bequeme Kleidung oder Sportkleidung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kosten:

EUR 57

Anmeldung:

info@autenticos.it

+39 327 206 0000